



# Menú Escolar SIN PESCADO *Septiembre 2022*

MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

Menú elaborado por: **MABEL OTERO** | Seguridad alimentaria a cargo de: **LOGIC ALIMENTARIA**



| Lunes                                                                                                                                                                     | Martes                                                                                                                                                                                     | Miércoles                                                                                                                                                                               | Jueves                                                                                                                                                                | Viernes                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                                     | 9                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            | Macarrones con tomate <b>G, H</b><br>Albóndigas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde, guisantes) <b>G</b><br>Yogur <b>L</b><br>LI 24g   PR 25g   HC 94   KCAL 692              | Crema de calabacín<br>Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rúcula y tomate <b>G, L, SV</b><br>Manzana<br>LI 27g   PR 20g   HC 86   KCAL 667                      | Arroz con tomate<br>Huevos fritos con lechuga, brotes tiernos, espinacas, maíz <b>SV</b><br>Pera y leche <b>L</b><br>LI 24g   PR 23g   HC 97   KCAL 696                             |
| 12                                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                         | 14                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                                    | 16                                                                                                                                                                                  |
| Arroz con pollo y verduras (zanahoria, júsías verdes, Filete de ternera con lechuga, escarola, canónigos y tomate <b>SV</b><br>Pera<br>LI 23g   PR 24g   HC 95   KCAL 683 | Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...) Tortilla francesa con lechuga, brotes tiernos, espinacas y maíz <b>H, SV</b><br>Kiwi<br>LI 21g   PR 24g   HC 93   KCAL 657      | Crema de verduras (acelgas, calabacín, puerro...) Filete de pollo empanado con lechuga, escarola, tomate y queso <b>G, H, S</b><br>Yogur <b>L</b><br>LI 25g   PR 24g   HC 96   KCAL 705 | Caracolas a la boloñesa <b>G, H</b><br>Magro con tomate con lechuga, escarola, rúcula, tomate y zanahoria <b>SV</b><br>Sandía<br>LI 22g   PR 23g   HC 96   KCAL 674   | Judías verdes con jamón<br>Hamburguesas con tomate frito y patatas fritas <b>Su</b><br>Manazana y leche <b>L</b><br>LI 23g   PR 24g   HC 97   KCAL 691                              |
| 19                                                                                                                                                                        | 20                                                                                                                                                                                         | 21                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                                    | 23                                                                                                                                                                                  |
| Espirales con jamón y tomate cherry<br>Huevos fritos con lechuga, escarola, canónigos y maíz <b>SV, H</b><br>Plátano<br>LI 23g   PR 25g   HC 96   KCAL 691                | Arroz tres delicias (jamón, tortilla y maíz) <b>G, L</b><br>Filete ternera con lechuga, brotes tiernos, tomate y zanahoria <b>P, G, SV</b><br>Sandía<br>LI 22g   PR 24g   HC 95   KCAL 674 | Brócoli rehogado<br>Albóndigas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde, puerro...) con patatas <b>G</b><br>Yogur <b>L</b><br>LI 24g   PR 23g   HC 94   KCAL 684                   | Crema de calabaza y zanahoria<br>Pollo asado al limón con arroz blanco<br>Manzana<br>LI 23g   PR 24g   HC 96   KCAL 687                                               | Sopa de cocido <b>G, H</b><br>Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Pera y leche <b>L</b><br>LI 21g   PR 23g   HC 96   KCAL 665                                            |
| 26                                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                         | 28                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                                                  |
| Guisantes con jamón<br>Tortilla de patata con lechuga, escarola, rúcula, tomate cherry y zanahoria <b>H, SV</b><br>Manzana<br>LI 24g   PR 25g   HC 95   KCAL 696          | Macarrones con tomate casero <b>G, H</b><br>Filetes de pollo con lechuga, canónigos y maíz <b>G, SV</b><br>Plátano<br>LI 21g   PR 23g   HC 96   KCAL 665                                   | Paella de pollo y verduras<br>Salchichas frescas al horno con lechuga, escarola, rúcula y tomate<br>Yogur <b>L</b><br>LI 26g   PR 27g   HC 80   KCAL 685                                | Alubias blancas con verduras<br>Filete de lomo con lechuga, brotes tiernos, tomate y queso <b>L, SV</b><br>Melocotón en almíbar<br>LI 23g   PR 24g   HC 95   KCAL 683 | Patatas con costillas <b>Su</b><br>Ragout estofado con lechuga, escarola, canónigos, espinacas y aceitunas <b>SV</b><br>Pera y leche <b>L</b><br>LI 24g   PR 25g   HC 95   KCAL 696 |
| 26                                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                         | 28                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |

ALERGENOS INDICADOS EN COLOR ROJO



S:Soja



P:Pescado



Mz:Mostaza



M: Moluscos



L: Lácteos



H: Huevo



SE: Sésamo



G: Gluten



FS: Frutos Secos



SV: Sulfitos



C: Crustáceos



CA: Cacahuete



A: Apio



AL: Altramuces